

**PENGARUH KOMBINASI METODE *BUTTERFLY HUG*
DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA**



SKRIPSI

OLEH :

HAFIDA

04021081924114

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA, AGUSTUS 2023

**PENGARUH KOMBINASI METODE *BUTTERFLY HUG*
DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

OLEH :

HAFIDA

04021081924114

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA, AGUSTUS 2023**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hafida

NIM : 04021081924114

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Agustus 2023

Penulis



Hafida

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

NAMA : HAFIDA
NIM : 04021081924114
JUDUL : PENGARUH KOMBINASI METODE *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA

Pembimbing 1

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep

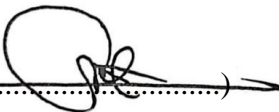
NIK. 1671060707880004

()

Pembimbing 2

Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes

NIP. 197504112002121002

()

LEMBAR PENGESAHAN

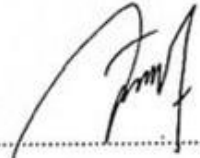
NAMA : HAFIDA
NIM : 04021081924114
JUDUL : PENGARUH KOMBINASI METODE *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 02 Agustus 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 02 Agustus 2023

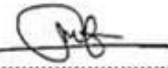
PEMBIMBING 1

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 1671060707880004

(.....

.....)

PEMBIMBING 2

Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197504112002121002

(.....

.....)

PENGUJI I

Herliawati, S.kp., M.Kes
NIP. 197402162001122002

(.....

.....)

PENGUJI II

Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.An
NIP. 198104182006142003

(.....

.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan



Koordinator Program Studi

Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19840712008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Agustus 2023

Hafida

Pengaruh Kombinasi Metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja

xviii + 82 halaman + 4 tabel + 3 skema + 3 diagram + 15 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada tahun 2020 terjadi peningkatan sebesar 6,8% atau sekitar 18.373 jiwa, yakni terjadi selama masa pandemi. Kecemasan merupakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan dengan adanya perasaan tegang, timbulnya pemikiran cemas, maupun perubahan fisik peningkatan tekanan darah, gemetar, dan rasa nyeri kepala. Tujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang diambil menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *HARS (Hammilton Anxiety Rating Scale)* untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Variabel yang diukur yaitu variabel independen berupa kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik sedangkan variabel dependen berupa tingkat kecemasan remaja. Analisis statistik menggunakan uji *marginal homogeneity*. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai *p value* 0,002 ($p < 0,05$) yang menyatakan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak dengan demikian terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja. Hasil riset juga mengatakan bahwa *Butterfly Hug* dapat menstabilkan emosi serta dapat menurunkan kecemasan, sedangkan terapi musik memiliki manfaat dalam membantu meluapkan perasaan, membantu pemulihan fisik, dampak positif bagi suasana hati dan juga menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : *Butterfly Hug*, Kecemasan, Remaja, Terapi Musik.

Daftar Pustaka : 71 (2012-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

Thesis, August 2023

Hafida

The Effect of the Combination of Butterfly Hug Method and Music Therapy On Changes In Anxiety Levels In Adolescents

xviii + 82 pages + 4 tables + 3 schematics + 3 diagram + 15 attachment

ABSTRACT

Anxiety in 2020 increased by 6.8% or around 18,373 people, which occurred during the pandemic. Anxiety is an unpleasant emotional condition with a feeling of tension, the emergence of anxious thoughts, as well as physical changes, increased blood pressure, tremors, and headaches. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of methods Butterfly Hug and Music Therapy on changes in anxiety levels in adolescents. This type of research is quantitative research pre experiment by using a planone group pretest posttest. The sample in this study amounted to 18 people who were taken using the technique non probability sampling with technique purposive sampling. The instrument in this study used a questionnaire HARS (Hammilton Anxiety Rating Scale) to measure the level of anxiety before and after given the intervention. The variable measured is the independent variable in the form of a combination of methods Butterfly Hug and Music Therapy while the dependent variable is the level of adolescent anxiety. Statistical analysis using test marginal homogeneity. Based on the results of the analysis obtained value p value 0,002 ($p < 0.05$) which states that the hypothesis H_1 accepted and H_0 rejected thus there is a significant change between before and after giving the combination method intervention Butterfly Hug and Music Therapy on changes in anxiety levels in adolescents. Research results also say that Butterfly Hug can stabilize emotions and can reduce anxiety, while music therapy has benefits in helping express feelings, helping physical recovery, positive impact on mood and also reducing anxiety levels.

Keywords : Anxiety, Adolescence, Butterfly Hug, Music Therapy.

Bibliography :71 (2012-2023)

HALAMAN PERSEMBAHAN

*“Saat aku melihat kedepan, aku selalu berusaha mengejar dan kelelahan.
Saat aku menoleh kebelakang, aku selalu menunda dan tertinggal.
Hingga akhirnya aku coba melihat diriku sendiri, dan fokus
pada progres yang aku bisa jalanin.”*

-하피다-

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirobbilalamin. Puji syukur kepada Allah SWT. yang telah memberikan kenikmatan yang sangat luar biasa, yang telah memberi kekuatan, ilmu pengetahuan serta memberikan kesehatan hingga detik ini. Atas segala kemudahan dan pelajaran yang telah diberikan, hingga akhirnya Skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan untuk orang-orang hebat yang telah hadir dalam hidup saya

1. Kedua orang tua saya, Ibu (Nurmi), Ayah (Baharuddin), seseorang yang bisa disebut malaikat yang berhasil membuat saya bangkit, yang menjadi alasan saya tetap kuat. Terimakasih telah melahirkan, membesarkan dan merawat saya dengan penuh kasih sayang, yang selalu mengusahakan cita-cita saya dengan doa yang tiada henti. Terima kasih atas semangat dan nasehat yang selalu diberikan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ayah, ibu menjadi penguat dan pengingat yang paling hebat. Terima kasih, telah menjadi tempatku untuk pulang. Hiduplah lebih lama untuk kami anak-anakmu.
2. Keempat kakaku tersayang Sita, Anita, Hasni, Hadina, Adikku tercinta Randi Aditya, yang telah ikut andil dalam mensupport saya dalam berbagai hal, baik berupa materi, moril, dan doa yang tiada hentinya selama selama masa perkuliahan hingga skripsi ini selesai, terimakasih telah menguatkan, menjadi panutan, dan menjadi alasan saya berjuang menyelesaikan perkuliahan tepat waktu.
3. Fira, Dilla, Fikram, Syakur, Ainun, Ahmad, Bintang, Syamer, Sofia, dan Khirana. Keponakanku yang menggemaskan, terimakasih telah menjadi penguat dengan segala kelucuan kalian disaat capek, dan menjadi alasan saya ingin pulang cepat-cepat.

Terimakasih juga untuk segala pihak yang ikut berperan dalam proses pengerjaan skripsi ini.

1. Nilam, Dewi, Haura, Sekar, dan Milta. Teman baikku yang saya temui di pulau Sumatera, terima kasih sudah mau bertukar cerita, berkeluh kesah, saat masa-masa susah senang perkuliahan, terlebih saat melalui penatnya pembuatan skripsi. Terimakasih atas banyak kenangan, cerita menarik, yang telah membumbui masa perkuliahku sehingga lebih berwarna. Sukses terus

buat kita, semangat melanjutkan Ners, tetaplah hebat dan kuatkan pundak, semoga kedepannya tidak banyak kesedihan.

2. Irma, Ombin, Fahmi, Mia, Ling dan teman-teman Kompas 19. Terimakasih telah menjadi rumah kedua di tanah rantau, terimakasih telah menjadi saudara dan kakak, terimakasih atas segala suport dan menemani kegundahan dalam menyusun skripsi ini. Tetap semangat buat kalian, sampai jumpa di titik terbaik kesuksesan.
3. Sahabatku yang sedang berjuang juga, Elvina, Hermin. Terimakasih sudah menjadi sahabat baik sampai saat ini, terimakasih sudah sudi mendengar cerita yang kadang itu-itu saja, terimakasih untuk suport dan penyemangat yang kalian berikan untuk menyelesaikan gelar sarjana.
4. Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook, BTS. Terimakasih secara tidak langsung telah menjadi penyemangat melalui motivasi-motivasi yang kalian berikan, menjadi penghibur melalui lagu-lagu kalian yang penuh makna, di kala lelah dan bosan mengerjakan skripsi ini.
5. Jerome Polin Sijabat, secara tidak langsung menjadi salah satu motivator saya selama masa perkuliahan, dari tahun 2019-sekarang. Terimakasih telah menjadi penyemangat melalui konten-konten yang menghibur, menjadi penguat melalui reminder-remindernya.
6. Teruntuk Hafida, diriku sendiri. Terimakasih atas kerja keras yang telah kau berikan, terimakasih atas semangat yang terus kau tumbuhkan, terimakasih karena mampu bertahan dari perjalanan panjang menyelesaikan perkuliahan S1, terkhusus dalam penyelesaian skripsi ini. Yang mana tidak mudah untuk bisa sampai tahap ini, ternyata kau mampu melewatinya. Maaf jika aku terlalu keras pada dirimu, tetap kuat dan menjadi hebat melewati jalan selanjutnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Kombinasi Metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja”. Shalawat serta salam tak lupa selalu tucurahkan kepada junjungan nabi Muhammad SAW. Beserta keluarganya, para sahabatnya, serta para pengikutnya hingga akhir zaman. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Bagian Keperawatan fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing 1 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih juga kepada bapak selaku dosen pembimbing akademik atas dukungan dan arahan selama masa perkuliahan.
3. Sigit Purwanto, S.Kep, Ns., M.Kes sebagai dosen pembimbing 2 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Herliawati, S.Kp., M.Kes sebagai dosen penguji 1 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An sebagai dosen penguji 2 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, yang sudah mau sabar dan mau direpotkan dalam segala pengurusan di kampus

7. Kedua orang tua, Kakak, Adek dan keluarga besar yang telah luar biasa dalam memberikan dukungan baik berupa materi, moril, dan doa yang tiada hentinya selama penyelesaian skripsi ini.
8. Untuk teman-teman Bagian keperawatan Fakultas Kedokteran angkatan 2019 serta seluruh pihak yang sudah mau saya repotkan dan membantu penulis dalam pengerjaan skripsi ini.

Penulis masih menyadari bahwa laporan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Akan tetapi Penulis perlu masukan dan saran yang membangun agar penelitian ini bisa jauh lebih baik serta bermanfaat dan dapat dikembangkan lebih luas.

Indralaya, 02 Agustus 2023



Hafida

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR DIAGRAM	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Remaja	10
1. Pengertian remaja.....	10
2. Ciri-ciri Remaja.....	11
3. Tahapan Remaja.....	12
4. Tugas Perkembangan Remaja	13
B. Kecemasan	14
1. Pengertian.....	14
2. Gejala Kecemasan	16
3. Faktor Penyebab Kecemasan.....	16
4. Tingkat Kecemasan	19
5. Jenis-jenis Kecemasan.....	21
6. Alat Ukur Kecemasan	23
7. Penatalaksanaan Kecemasan	24
C. <i>Butterfly Hug Method Therapy</i>	27
1. Pengertian.....	27
2. Tujuan dan Manfaat	28
3. Langkah-langkah.....	29
D. Terapi Musik	29
1. Pengertian.....	29
2. Tujuan dan Manfaat	31
3. Langkah-langkah Terapi Musik.....	32
E. Penelitian Terkait	34
F. Kerangka Teori	36
BAB II METODE PENELITIAN.....	38
A. Kerangka Konsep.....	38
B. Desain Penelitian.....	39
C. Hipotesis	39
D. Definisi Operasional.....	40

E. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
F. Tempat Penelitian	43
G. Waktu Penelitian	43
H. Etika Penelitian	43
I. Alat Pengumpulan Data	46
1. Jenis Data	46
2. Instrumen Penelitian	46
J. Validitas dan Reliabilitas	47
K. Prosedur Pengumpulan Data	48
L. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	51
1. Teknik Pengolahan Data	51
2. Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
2. Hasil Analisis Univariat	55
3. Hasil Analisis Bivariat	58
B. Pembahasan	60
1. Hasil Analisis Univariat	60
2. Hasil Analisis Bivariat	71
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. SARAN	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Rentang respon Tingkat Kecemasan	15
Skema 2.2 Kerangka Teori	36
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bentuk Rancangan Penelitian	39
Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden <i>Butterfly Hug</i> dan Terapi Musik Remaja di SMP N 2 Indralaya Utara.....	56
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Remaja yang Mengalami Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Metode Kombinasi Metode <i>Butterfly Hug</i> dan Terapi Musik.....	59

DAFTAR DIAGRAM

- Diagram 4.1 Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Masing-masing Responden Sebelum diberikan Intervensi Kombinasi Metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik.....57
- Diagram 4.2 Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Masing-masing Responden Sesudah diberikan Intervensi Kombinasi Metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik.....58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur Metode *Butterfly Hug*
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Metode Terapi Musik
- Lampiran 5. Kuesioner HARS (*Hammilton Anxiety Rating Scale*)
- Lampiran 6. Sertifikat Layat Etik Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Kaji Etik
- Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Pendidikan
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Izin Penelitian SMPN 2 Indralaya Utara
- Lampiran 10. Surat Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 11. Data Penelitian
- Lampiran 12. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Konsultasi
- Lampiran 15. Hasil Uji Plagiarisme

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Hafida
Tempat, tanggal lahir : Pinrang, 08 September 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Orang Tua
a. Ayah : Baharuddin
b. Ibu : Nurmi
Saudara : Sita, Anita, Hasni, Hadina, Randi Aditya
Alamat : Jalan Raya Sorendiwari-Marsram,
Sorendidori, Kec. Supiori Timur, Kab.
Supiori, Papua
Email : hafidabaharuddin4@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

SDN 222 Baru-baru (2007-2012)
SMPN 2 Cempa (2013-2015)
SMAN 2 Mansoben (2016-2019)
PSIK FK UNSRI (2019-2023)

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dimulai dari usia anak-anak menjadi usia dewasa, pertumbuhannya dan perkembangan fisik ataupun mental pada periode ini begitu pesat (Diananda. 2018: 117). *World Health Organization* (WHO) mengatakan, penduduk dengan usia remaja berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Hurlock (1973, dikutip Lestari, 2017: 18) memberikan batas usia remaja yakni berdasarkan dari usia kronologisnya, yang mana dimulai dari usia 13-18 tahun, sementara dari Permenkes Republik Indonesia No.25/2014, batasan usia remaja yakni rentang usia 10 tahun hingga 18 tahun. Sementara menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana) remaja adalah individu yang berusia 10 hingga 24 tahun dan yang belum menikah.

Dalam populasi dunia, kasus kecemasan saat tahun 2015 mencapai angka 3,6%. Pada tahun 2015 prevalensi orang yang mengalami kecemasan dalam populasi dunia terdapat sejumlah 264 juta jiwa dan adanya peningkatan sejumlah 14,9% di mana terjadi mulai tahun 2005. Permasalahan kecemasan dalam wilayah Asia Tenggara terdapat sebanyak 23% (60,05 juta dari 264 juta populasi kecemasan dunia) (*World Health Organization*, 2017; dikutip Budiarto, Nugrahayu & Riastiti: 19). Sedangkan data dari Riset Kesehatan Dasar saat tahun 2013, kecemasan dan juga depresi di Indonesia dengan prevalensi mencapai hingga angka 11,6% (Kementerian kesehatan, 2011; dikutip Budiarto, Nugrahayu &

Riastiti: 19). Kemudian dari data Kemenkes (2020) terjadi peningkatan 6,8 % (18,373 jiwa) yakni terjadi selama masa pandemi. Diprediksi 8-22% remaja dan anak-anak di dunia mengalami *anxiety disorder* saat mereka berusia 13 hingga 18 tahun, Prevalensi gangguan kecemasan yang parah terdapat sejumlah 25,1% dan 5,9% (Muscari, 2011). Penelitian lain juga menyatakan terdapat siswa SMP-SMA mengalami gangguan mental emosional atau sekitar 60,17%, salah satunya berupa kecemasan (40,75%) (Ali & Karyani, 2015; Mubasyiroh, et al., 2017; Addini, et al., 2022: 108).

Saat remaja berada dalam periode ini akan terjadi berbagai macam perubahan, baik perubahan hormon, fisik, psikologis maupun perubahan sosial. Untuk perubahan psikologis, yakni permasalahan salah satunya berupa timbulnya perasaan cemas (Aviyah & Farid, 2014; Timiyatun, et al, 2021: 232). Remaja juga termasuk ke dalam kelompok usia yang rentan mengalami kecemasan dan stres. Pada usia ini, Berbagai masalah kehidupan, baik secara sosial, ekonomi, dan perubahan fisik sudah mulai dirasakan (Timiyatun, et al. 2021: 235).

Menurut *American Psychological Association*, (2019, dikutip Rindyati, Nasir, & Astriani, 2020): definisi kecemasan sendiri merupakan kondisi emosi dengan perasaan yang tidak menyenangkan, yaitu adanya rasa tegang, timbulnya pemikiran cemas maupun perubahan fisik dengan meningkatnya tekanan darah, gemetar, dan rasa nyeri pada kepala dan lain-lain. Kecemasan adalah tahapan dari tingkah laku kehidupan manusia yang dialami hampir semua orang pada saat waktu tertentu dalam kehidupan yang dilalui, dan suatu akibat yang normal terhadap kondisi yang menekan

(Maulana & Fauzi, 2019: 57). Kecemasan adalah rasa sakit yang menyakitkan atau perasaan gelisah dengan adanya tanda fisiologis yaitu : berkeringat, merasa tegang, peningkatan denyut nadi karena perasaan yang mengancam serta adanya keraguan terhadap dirinya sendiri untuk mengatasi (Pratiwi, Mirza & Akmal, 2019: 24).

Kecemasan dapat menimbulkan berbagai permasalahan, dan masalah ini akan mempengaruhi kebahagiaan, saat remaja gagal mengatasi masalahnya, remaja akan menjadi tidak percaya diri, prestasi sekolah menurun, permasalahan dengan teman, dan konflik lainnya (Putra & Rahmawati, 2021: 87). Dalam rentang waktu yang cukup lama apabila kecemasan tersebut terjadi, dan dengan keparahan yang terus-menerus meningkat akan mengakibatkan terjadinya gangguan kecemasan (Davison, Neale, & Kring, 2014; dikutip Kurniawati & Suarya, 2019: 281). Kecemasan berlebih akan berisiko lebih tinggi untuk terjadinya depresi mayor dikemudian hari, dan adanya gangguan *mood* yang dapat menyebabkan resiko terjadi tindakan bunuh diri pada remaja (Sasmita, 2018).

Berdasarkan hasil stupen yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 November 2022, di sekolah yang merupakan kategori yang masuk usia remaja. Peneliti juga melakukan observasi langsung melalui kuesioner *TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale)* pada 10 siswa dan didapatkan hasil 4 (40%) kecemasan ringan, 3 (30%) kecemasan sedang, 2 (20%) kecemasan berat, dan 1 orang (10%) tidak memiliki kecemasan. Dari hasil wawancara langsung kepada remaja didapatkan kecemasan mereka diakibatkan oleh

orang tua dengan pola asuh yang sering melakukan kekerasan, seperti mencubit, menjeweir bahkan sampai membentak dengan kutukan dan makian. Remaja juga sering mengalami *bullying* dengan kekerasan fisik dan non fisik seperti dijauhi oleh temannya. Selain itu kecemasan yang dialami remaja mengatakan saat sedang berbicara di depan umum atau melakukan presentasi, saat menjelang ujian remaja juga merasa takut gagal dan cemas tidak naik kelas, kemudian kecemasan dialami juga oleh peserta didik kelas 7 mereka mengatakan belum terbiasa akan lingkungan di sekolah menengah pertama, mereka cemas dan takut tidak memiliki teman dan juga tidak bisa beradaptasi.

Masalah yang didapatkan pada hasil studi pendahuluan yaitu kecemasan yang dialami remaja. Oleh karena itu masalah kecemasan perlu diberikan intervensi berupa terapi non-farmakologis. Salah satu penanganan untuk mengurangi kecemasan yaitu dapat diberikan teknik *self healing*. *Self-healing* berkeyakinan tubuh manusia sebenarnya merupakan sesuatu yang bisa memulihkan dan menyembuhkan diri dengan berbagai cara yang alami melalui pikiran positif, afirmasi dan hipnosis, dan terapi relaksasi lainnya (Glennis, 2008; dikutip Budiman & Ardianty, 2018: 143).

Dalam praktiknya upaya penanganan *self-healing* merupakan salah satu proses penanganan yang disebut alamiah karena setiap manusia mampu menyembuhkan dirinya dengan cara-cara tertentu yang sederhana dan membuat mereka nyaman. Ada beberapa teknik Terapi *self healing* yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan seseorang. Beberapa upaya *self-healing* antara lain adalah dengan melakukan relaksasi

(Widyastuti, et al. 2022). Pelukan kupu-kupu atau yang sering dikenal *Butterfly Hug* adalah terapi stimulasi mandiri agar dapat menghilangkan perasaan cemas dan membuat perasaan seseorang lebih *relaks*. *Butterfly Hug* menggunakan teknik yang bisa dilakukan seseorang untuk menghatgai diri dan berterima kasih kepada diri kita sendiri karena telah mampu melewati berbagai hal yang dalam kehidupan (Martini, Nerta & Sena, 2022: 208).

Menurut *National Safety Council* ada beberapa teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan salah satunya yakni Terapi musik (Junaidi & Noor, 2010; dikutip Yusli & Rachma, 2019: 73). Mendengarkan musik adalah suatu teknik yang sangat efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang dan menghilangkan rasa cemas yang berlebihan (Parung, Novelia & Suciawati. 2020: 121). Terapi musik juga termasuk salah satu penanganan untuk mengatasi stres dan kecemasan (Aizid, 2011; dikutip Larasati, 2017: 4).

Berbagai jenis musik yang dapat digunakan dalam Terapi Musik, yaitu musik klasik, instrumental, dangdut, pop, rock, jazz dan keroncong (Aditia, 2012; dikutip Larasati & Prihatanta, 2017: 20). Terapi yang digunakan adalah musik klasik, di mana Terapi Musik klasik ini dapat memberikan efek yang bermakna terhadap adanya perubahan tingkat kecemasan yang dialami seseorang, yang membuat individu bisa tampak jauh lebih tenang dalam menangani perasaan cemas yang sedang dirasakan. Musik klasik mempunyai *magnitude* yang luar biasa dalam penyembuhan di bidang kesehatan, di mana mempunyai nada lembut dan teratur,

memberikan stimulasi langsung gelombang alfa, ketenangan, serta membantu yang mendengar dapat santai (Campbell, Doman, & Bon, 2011; As, 2021: 123).

Berdasarkan latar belakang. Maka, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Pengaruh Kombinasi Metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Remaja.

B. Rumusan Masalah

Remaja adalah masa di mana terjadinya periode peralihan mulai usia anak-anak menuju dewasa. Saat remaja berada di periode ini akan mengalami berbagai macam perubahan baik adanya perubahan hormon, fisik, psikologis maupun sosial. Untuk perubahan dalam psikologis, yakni permasalahan salah satunya berupa timbulnya perasaan cemas.

Self-healing merupakan salah satu proses penanganan yang disebut alamiah karena setiap manusia mampu menyembuhkan dirinya dengan cara-cara tertentu yang sederhana dan membuat mereka nyaman. Penelitian ini menggunakan kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi musik dengan alasan terapi ini bisa dilakukan sendiri yang mudah dilakukan agar dapat menurunkan rasa cemas sehingga dapat menjadi lebih relaks serta membuat perubahan positif dengan suasana hati.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap Perubahan tingkat kecemasan remaja ?”.

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap Perubahan tingkat kecemasan remaja.

2) Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik (usia, jenis kelamin dan kelas) remaja yang mengalami kecemasan.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik.
- c. Untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja sesudah diberikan kombinasi *Butterfly Hug* dan Terapi Musik.
- d. Untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan remaja sebelum dan sesudah diberikan kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai bahan informasi untuk menambah pengetahuan dalam ilmu kesehatan khususnya ilmu di bidang keperawatan jiwa tentang pengaruh kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap Perubahan tingkat kecemasan.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan informasi baru kepada remaja yang mengalami kecemasan mengenai penatalaksanaan kecemasan berupa kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik sehingga remaja dapat melakukan terapi secara mandiri dan menangani cemas yang dialami.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan ajar dalam pembelajaran mengenai intervensi non farmakologis terhadap perubahan tingkat kecemasan khususnya pada remaja

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan maupun referensi bagi penelitian selanjutnya untuk dapat dikembangkan lebih luas lagi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berada di ruang lingkup keperawatan jiwa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap Perubahan tingkat kecemasan remaja. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *preeksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre-*

test post-test yang dilakukan untuk mengetahui penilaian dan pengukuran tingkat kecemasan pada kelompok intervensi.

Populasi dalam penelitian merupakan remaja yang bersekolah di SMPN 2 Indralaya Utara berjumlah 229 remaja. Sampel dalam penelitian berjumlah 18 responden yang diambil menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yakni penetapan sampel yang sesuai dengan kriteria yang dikehendaki peneliti sehingga dapat mewakili populasi dalam penelitian (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023 di SMPN 2 Indralaya Utara. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner *HARS (Hamilton anxiety rating scale)* untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Variabel yang diukur yaitu variabel independen berupa kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik sedangkan variabel dependen berupa tingkat kecemasan remaja. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *marginal homogeneity*.

DAFTAR PUSTAKA

- Addini, S. E., Syahidah, B. D., Putri, B. A., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 107-116.
- Alimuddin, T. A. (2018). *Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Kecemasan, Kadar Glukosa Darah Dan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling cognitive behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21-30.
- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87-91.
- Ardianty, S. (2017). Pengaruh Terapi Komplementer dengan Self Healing terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Siswa SMA Negeri 8 Palembang 2017. *Masker Medika*, 5(2), 538-547.
- Arviani, H., Subardja, N. C., & Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama "It's Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, 7(1), 32-44.
- Asmara, M. S., Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *URECOL*, 329-334.
- Asnawi, K. U. (2017). Konsep Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Membantu Meningkatkan Bersosialisasi Dan Adaptasi Siswa Di Sekolah. *Hisbah: jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam*, 14(1), 1-14.
- Asnitasari, Y. (2017). *Hubungan Emotional Abuse dengan Resiliensi Remaja usia 15-18 tahun di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 A Palembang tahun 2016*. (Skripsi, Universitas Sriwijaya).
- Bakhriansyah. (2022). *Teh Untuk Gangguan Kecemasan pada Penyintas Covid-19*, Cv Mine : Yogyakarta.
- Cahyady, E., & Mursyida, M. (2021). Hubungan tingkat kecemasan perpisahan dengan orang tua terhadap motivasi belajar santri kelas vii di madrasah tsanawiyah ulumul Qur'an Pagar Air. *Jurnal Sains Riset*, 11(3), 812-821.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala HARS berbasis android. *Jurnal teknik komputer*, 5(2), 277-282.

- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67-82.
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 6-13.
- Danu, V. K., Ningsih, O. S., & Suryati, Y. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan perawat selama pandemi COVID-19 di Kabupaten Manggarai. *Wawasan Kesehatan*, 6(1).
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Istighna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Elyonasari, N. P. F. (2021). Pengaruh terapi musik klasik beethoven terhadap penatalaksanaan cemas pada persalinan di pmb wilayah kerja puskesmas kibang budi jaya tahun 2020. *Midwifery journal*, 1(3), 172-178.
- Evitasari, D., Amalia, M., & Pikna, Y. M. (2021). Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 Meningkatkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(2), 116-120.
- Fitria, & Ifdil. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 1-4.
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya?. *Buletin Psikologi*, 25(1), 45-53.
- Gerliandi, G. B., Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi Non-Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa: Sebuah Narrative R. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234-245. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295-300.
- Gultom, S. T. N., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2018). Penerimaan diri difabel (different abilities people): studi tentang remaja tunanetra perolehan. *Jurnal psikologi udayana*, 5(2), 278-286.
- Imro'ah, S., Winarso, W., & Baskoro, E. P. (2019). Analisis gender terhadap kecemasan matematika dan self efficacy siswa. *Kalamatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 23-36.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2016). The EMDR therapy butterfly hug method for self-administered bilateral stimulation. *Unpublished. doi, 10*.

- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40-49.
- Keumalahayati, K., & Supriyanti, S. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi Sectio Caesar. *JKEP*, 3(2), 96-107.
- Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 280-290.
- Kusmiran. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 107-114.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1).
- Lestari, I. (2017). Meningkatkan kematangan karir remaja melalui bimbingan karir berbasis life skills. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku konsumtif di kalangan remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Lina, L. F., Susanti, M., Andari, F. N., Wahyu, H., & Efrisnal, D. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik (Beethoven) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa dengan Gagal Ginjal Kronik di RSUD Dr. M Yunus Bengkulu. *Avicenna*, 15(1), 373754.
- Listiana, D. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pre Kateterisasi Jantung Pasien SKA. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 3(1), 23-34.
- Maningrum, R. A., & Syarafuddin, H. M. (2019). Pengaruh teknik role playing terhadap kecemasan belajar pada siswa kelas viii di smpn 2 praya kabupaten lombok tengah. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence: Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan kecemasan, Stress dan Depresi*, Jakarta: Trans Info Media.
- Martini, N. L. A., Nerta, I. W., & Sena, I. G. M. W. (2022). Pengaruh Meditasi Memaafkan terhadap Peningkatan Life Satisfaction dengan

Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(2), 199-214. <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

Maulana, R., & Fauzi, S. A. (2019). Penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentuka Karier. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(2), 57-64.

Naspufah, M. (2022). *Pengaruh terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan di sekolah tinggi ilmu kesehatan kuningan tahun 2022* (Doctoral dissertation, STIKES Kuningan).

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.

Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22.

Nurgiwati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: In Media.

Nurliawati, E. (2022, September). Self-Healing Therapy untuk Mengatasi

Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 119-130.

Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, kecemasan, dan stres remaja selama pandemi covid-19. *Jurnal al-azhar indonesia seri humaniora*, 6(2), 72-77.

Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diri pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1).

Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 8(1), 1-11.

Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I. A., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36-46.

- Purwanti, T. (2021). *Butterfly Hug*. D.I. Yogyakarta: Buku Mojok.
- Puspita, E. T., Jumiayati, J., Yuliantini, E., Simanjuntak, B. Y., & Wahyudi, A. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja putri di Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Putra, M. S., & Rahmawati, Y. (2021). Pengembangan Aplikasi Psikologi Remaja Berbasis Android (API MADRID). *Jurnal Pendidikan*, 9(1), 86-98.
- Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan di Usia Remaja. *Jurnal Talenta*, 10(2).
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu agama*, 17(1).
- Rokawie, A. O. N., Sulastrri, S., & Anita, A. (2017). Relaksasi Nafas dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre-operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257-262.
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483-492.
- Sari, I. (2020). Analisis dampak pandemi COVID-19 terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69-76.
- Sari, S. Y. (2017). Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia pada Usia Kanak-kanak dan Remaja. *Primary Education Journal (PEJ)*, 1(1), 46-50.
- Sari, W. K., & Ariani, W. A. (2021). Penerapan Konseling REBT untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2), 60-66.
- Saribu, H. J. D., Pujiati, W., & Abdullah, E. (2021). Penerapan Atraumatic Care dengan Kecemasan Anak Pra-Sekolah Saat Proses Hospitalisasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 656-663.
- Sasmita, H. (2018). Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (ukjs) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu*, 12(6).
- Shobabiya, M., & Prasetyaningrum, J. (2017). Konseling kognitif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP kelas 7.

- Suharnah, H., & Jama, F. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 191-200.
- Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677-685.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Binkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79.
- Triwibowo, H., & Khoirunnisyak, K. (2017). Hubungan tingkat kecemasan perpisahan dengan orang tua terhadap motivasi belajar santri dipondok pesantren darussalam desa ngesong sengon jombang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
- Yaslina, Y., & Yunere, F. (2020, June). Hubungan jenis kelamin, tempat bekerja dan tingkat pendidikan dengan kecemasan perawat dalam menghadapi pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 3, No. 1, pp. 63-63).
- Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo)*.
- Yunita. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Saat Menjalani Hospitalisasi di RS. Islam Siti Khadijah Palembang*. (Skripsi, Universitas Sriwijaya).
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72-78.